



Poniedziałek 2024-08-12

C6p

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

Poniedziałek

 Śniadanie •Energia 597.2kcal •Energia 2472.1KJ •Białko 23.8g •Tłuszcz 23.9g •Tłuszcze nasycone 9g •Sól 1.8g •Węglowodany 61.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Jogurt naturalny (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Pasta drobiowo-jarzynowa (9)	100
• Ogórek zielony świeży	50
• Pomidor	50
• Sałata zielona	5
 Drugie śniadanie •Energia 43.8kcal •Energia 183.1KJ •Białko 0.4g •Tłuszcz 0.4g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 10.6g •Cukry 8.8g •Błonnik pokarmowy 1.8g	Ilość g lub ml
• Jabłka	120
 Obiad •Energia 693.6kcal •Energia 2901.3KJ •Białko 51.8g •Tłuszcz 17.6g •Tłuszcze nasycone 0.2g •Sól 0.1g •Węglowodany 80.2g •Cukry 0.7g •Błonnik pokarmowy 7.4g	Ilość g lub ml
• Zupa krupnik z ziemniakami (1,9)	300
• Podudzie z kurczaka gotowane bez soli	150
• Ziemniaki gotowane	200
• Brokuły gotowane na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 897kcal •Energia 3726.4KJ •Białko 33.6g •Tłuszcz 49.7g •Tłuszcze nasycone 12g •Sól 4.2g •Węglowodany 67.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 20.6g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek wiejski naturalny (7)	150

Poniedziałek

• Herbata bez cukru	250
• Pasta tuńczykowa 90g (3,4,6,7,9)	90
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Posiłek nocny: Ciastko jaglane z pastą orzechową i chia 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (poniedziałek - 2024-08-12):
•Energia 2231.5kcal •Energia 9282.9KJ •Białko 109.5g •Tłuszcz 91.5g •Tłuszcze nasycone 21.3g •Sól 6.1g •Węglowodany 219.8g
•Cukry 9.4g •Błonnik pokarmowy 39.1g



Wtorek 2024-08-13

C6p

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

Wtorek

 Śniadanie •Energia 548.9kcal •Energia 2287.5KJ •Białko 29.1g •Tłuszcz 21.7g •Tłuszcze nasycone 10.7g •Sól 2.2g •Węglowodany 56g •Cukry 0.4g •Błonnik pokarmowy 10.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Twarożek z koperkiem (7)	100
• Pasztet drobiowy (1,6,9)	50
• Rzodkiewki	50
• Papryka	50
 Drugie śniadanie •Energia 193.8kcal •Energia 810.2KJ •Białko 10.8g •Tłuszcz 7.6g •Tłuszcze nasycone 2.2g •Sól 0.2g •Węglowodany 21.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 2.8g	Ilość g lub ml
• Jogurt naturalny (7)	100
• Płatki owsiane (1)	10
• Pestki dyni	10
• Borówki	50
 Obiad •Energia 671.8kcal •Energia 2799.5KJ •Białko 30.5g •Tłuszcz 18.6g •Tłuszcze nasycone 2.9g •Sól 1.2g •Węglowodany 98.5g •Cukry 1.6g •Błonnik pokarmowy 8.5g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Sałatka z buraczków z olejem	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 576.1kcal •Energia 2278.4KJ •Białko 25.1g •Tłuszcz 22.7g •Tłuszcze nasycone 5.9g •Sól 3.2g •Węglowodany 55.7g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 10.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100

Wtorek

• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa	40
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek zielony świeży	90
• Posiłek nocny: Sok pomidorowy 300ml	300

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (wtorek - 2024-08-13):
•Energia 1990.5kcal •Energia 8175.6KJ •Białko 95.4g •Tłuszcz 70.5g •Tłuszcze nasycone 21.6g •Sól 6.8g •Węglowodany 232.1g
•Cukry 2g •Błonnik pokarmowy 32.3g



Środa 2024-08-14

C6p

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

Środa



Śniadanie

•Energia 602.7kcal •Energia 2477.4KJ •Białko 22.7g •Tłuszcz 24.8g •Tłuszcze nasycone 7.7g •Sól 2.6g •Węglowodany 67.8g •Cukry 0.8g •Błonnik pokarmowy 10.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Paprykarz rybny (mintaj) (1,4,5,7,8,9,10) | 100 |
| • Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3) | 50 |
| • Ogórek kiszony krojony | 50 |
| • Roszponka | 5 |
| • Pomidor | 50 |



Drugie śniadanie

•Energia 66.6kcal •Energia 282.5KJ •Białko 0.1g •Tłuszcz 0.1g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 16.6g •Cukry 2.2g •Błonnik pokarmowy 0.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Kisiel owocowy z tartym jabłkiem bez cukru | 200 |
|--|-----|



Obiad

•Energia 1040.1kcal •Energia 4288.6KJ •Białko 39.4g •Tłuszcz 52.3g •Tłuszcze nasycone 6.2g •Sól 0.4g •Węglowodany 114.3g •Cukry 3.2g •Błonnik pokarmowy 13.9g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Zupa jarzynowa z makaronem razowym (1,7,9) | 300 |
| • Bitka wieprzowa (łopatka) duszona w sosie własnym (1) | 100 |
| • Ryż brązowy gotowany | 200 |
| • Surówka z marchwi i pora | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 673.3kcal •Energia 2810.8KJ •Białko 22.2g •Tłuszcz 34.5g •Tłuszcze nasycone 6.8g •Sól 1.6g •Węglowodany 64.9g •Cukry 0.1g •Błonnik pokarmowy 12.1g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Ser topiony (7) | 20 |

Środa

• Herbata bez cukru	250
• Szyńka Delikatesowa z piersi indyka	60
• Cytryny	10
• Surówka wiosenna (1,3,7)	200
• Posiłek nocny: mus warzywno-owocowy 100g	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (środa - 2024-08-14):
•Energia 2382.7kcal •Energia 9859.3KJ •Białko 84.5g •Tłuszcz 111.7g •Tłuszcze nasycone 20.7g •Sól 4.6g •Węglowodany 263.5g
•Cukry 6.4g •Błonnik pokarmowy 36.9g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

Czwartek

 Śniadanie •Energia 766.1kcal •Energia 3189.9KJ •Białko 27.2g •Tłuszcz 38.5g •Tłuszcze nasycone 15g •Sól 2.8g •Węglowodany 74.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.9g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Kefir (7)	150
• Herbata bez cukru	250
• Parówka drobiowa	100
• Rukola	5
• Ogórek zielony świeży	50
• Papryka	50
• Brzoskwinia	120
 Drugie śniadanie •Energia 160.7kcal •Energia 671.5KJ •Białko 4.4g •Tłuszcz 14.6g •Tłuszcze nasycone 1.5g •Sól 0g •Węglowodany 3.5g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 0.9g	Ilość g lub ml
• Sałatka grecka (7)	100
 Obiad •Energia 616.3kcal •Energia 2582.9KJ •Białko 30.4g •Tłuszcz 13.6g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 1.1g •Węglowodany 96.7g •Cukry 0.6g •Błonnik pokarmowy 8.3g	Ilość g lub ml
• Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9)	300
• Gulasz drobiowy (1)	150
• Kasza jęczmienna pęczak gotowana (1)	200
• Kompot owocowy bez cukru	250
• Buraki gotowane tarte	100
 Kolacja •Energia 589.4kcal •Energia 2457.9KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 22.1g •Tłuszcze nasycone 8.7g •Sól 3.1g •Węglowodany 64.3g •Cukry 11g •Błonnik pokarmowy 9.1g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15

Czwartek

• Ser twarogowy mielony (7)	100
• Herbata bez cukru	250
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Ogórek kiszony krojony	90
• Posiłek nocny: Mus owocowy z fasolą, orzechami laskowymi i kakao (8)	100

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (czwartek - 2024-08-15):
•Energia 2132.5kcal •Energia 8902.3KJ •Białko 91.4g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 27.8g •Sól 7g •Węglowodany 239.1g •Cukry 11.6g •Błonnik pokarmowy 30.2g



Piątek 2024-08-16

C6p

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

Piątek



Śniadanie

•Energia 546.3kcal •Energia 2239.4KJ •Białko 19.8g •Tłuszcz 26.4g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 1.8g •Węglowodany 51.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.2g

Ilość g lub ml

- | | |
|---|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Serek z twarogu śmietankowego 17g (7) | 17 |
| • Herbata bez cukru | 250 |
| • Pasta jajeczna na jogurcie (3,7) | 120 |
| • Pomidor | 50 |
| • Ogórek zielony świeży | 50 |
| • Roszponka | 5 |



Drugie śniadanie

•Energia 46.1kcal •Energia 193.6KJ •Białko 0.6g •Tłuszcz 0.3g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 11g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.5g

Ilość g lub ml

- | | |
|----------|-----|
| • Śliwki | 100 |
|----------|-----|



Obiad

•Energia 589kcal •Energia 2467.2KJ •Białko 36.9g •Tłuszcz 7.9g •Tłuszcze nasycone 2.4g •Sól 0.6g •Węglowodany 96g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 7.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--|-----|
| • Zupa porowa (1,9) | 300 |
| • Pulpet rybny z miruny gotowany (1,3,4) | 100 |
| • Ziemniaki gotowane | 200 |
| • Sałata zielona z jogurtem (7) | 100 |
| • Kompot owocowy bez cukru | 250 |



Kolacja

•Energia 839.8kcal •Energia 3494.4KJ •Białko 31.2g •Tłuszcz 42.4g •Tłuszcze nasycone 13.2g •Sól 3.7g •Węglowodany 77.1g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 9.7g

Ilość g lub ml

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| • Chleb żytni razowy na zakwasie (1) | 100 |
| • Miks tłuszczowy do smarowania (7) | 15 |
| • Serek wiejski ze szczypiorkiem (7) | 150 |

Piątek

• Herbata bez cukru	250
• Hummus naturalny (11)	80
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Galaretka owocowa	200

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (piątek - 2024-08-16):

•Energia 2021.2kcal •Energia 8394.7KJ •Białko 88.4g •Tłuszcz 77g •Tłuszcze nasycone 24.4g •Sól 6.1g •Węglowodany 236g •Cukry 10g •Błonnik pokarmowy 28.1g



Sobota 2024-08-17

C6p

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

Sobota



Śniadanie

•Energia 617.8kcal •Energia 2576.7KJ •Białko 28.9g •Tłuszcz 27g •Tłuszcze nasycone 7.8g •Sól 1.4g •Węglowodany 62.6g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 11.5g

Ilość g lub ml

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser mozzarella (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Polędwica sopocka wieprzowa (6,10)	60
• Sałata zielona	10
• Pomidor	50
• Papryka	50
• Morela	100



Drugie śniadanie

•Energia 187.4kcal •Energia 782.6KJ •Białko 8.1g •Tłuszcz 8.1g •Tłuszcze nasycone 2.6g •Sól 0g •Węglowodany 26.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g

Ilość g lub ml

• Jogurt naturalny (7)	100
• Jabłka prażone	50
• Płatki owsiane (1)	10
• Słonecznik łuskany	10



Obiad

•Energia 791.3kcal •Energia 3288KJ •Białko 30.1g •Tłuszcz 30.3g •Tłuszcze nasycone 3.6g •Sól 0.3g •Węglowodany 106.8g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 10.1g

Ilość g lub ml

• Zupa szpinakowa z ryżem brązowym (1,7,9)	300
• Makaron razowy z sosem bolońskim (1,9)	350
• Kalafior gotowany na parze	100
• Kompot owocowy bez cukru	250



Kolacja

•Energia 710.3kcal •Energia 2955.8KJ •Białko 29.3g •Tłuszcz 29.6g •Tłuszcze nasycone 18g •Sól 1.8g •Węglowodany 70.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 24.3g

Ilość g lub ml

Sobota

• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Herbata bez cukru	250
• Pasta twarogowo-pomidorowa (7)	100
• Cytryny	10
• Sałata zielona	10
• Pomidor	90
• Posiłek nocny: Ciastko kokosowe z migdałami 1 szt. (5,7,11)	50

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (sobota - 2024-08-17):
•Energia 2306.8kcal •Energia 9603.2KJ •Białko 96.3g •Tłuszcz 94.9g •Tłuszcze nasycone 32g •Sól 3.5g •Węglowodany 267.2g •Cukry 3.3g •Błonnik pokarmowy 47.2g



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

Niedziela

 Śniadanie •Energia 506.9kcal •Energia 2093.8KJ •Białko 20.3g •Tłuszcz 23g •Tłuszcze nasycone 7.2g •Sól 3.2g •Węglowodany 50.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 9.3g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Serek fromage 80g (7)	40
• Herbata bez cukru	250
• Jajko gotowane na twardo (1 szt) (3)	50
• Ogórek kiszony krojony	50
• Rukola	5
• Pomidor	50
 Drugie śniadanie •Energia 54.6kcal •Energia 232.6KJ •Białko 1g •Tłuszcz 0.2g •Tłuszcze nasycone 0g •Sól 0g •Węglowodany 12.9g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 1.3g	Ilość g lub ml
• Nektarynka	120
 Obiad •Energia 854.2kcal •Energia 3554KJ •Białko 61.8g •Tłuszcz 37.1g •Tłuszcze nasycone 9.3g •Sól 0.7g •Węglowodany 68.7g •Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 6.8g	Ilość g lub ml
• Zupa rosół z makaronem (1,9)	300
• Udo z kurczaka gotowane 1 szt.	200
• Ziemniaki gotowane	200
• Surówka z kapusty czerwonej i jabłka	100
• Kompot owocowy bez cukru	250
 Kolacja •Energia 599.8kcal •Energia 2499.9KJ •Białko 22.8g •Tłuszcz 27.2g •Tłuszcze nasycone 8.8g •Sól 3.4g •Węglowodany 64.2g •Cukry 0g •Błonnik pokarmowy 13.8g	Ilość g lub ml
• Chleb żytni razowy na zakwasie (1)	100
• Miks tłuszczowy do smarowania (7)	15
• Ser żółty (7)	20

Niedziela

• Herbata bez cukru	250
• Szynka Dębowa wieprzowa (6,7)	60
• Sałata zielona	10
• Cytryny	10
• Papryka	90
• Posiłek nocny: sok warzywny 330ml	330

Dobowe wartości odżywcze w jadłospisie (niedziela - 2024-08-18):
•Energia 2015.5kcal •Energia 8380.3KJ •Białko 105.9g •Tłuszcz 87.5g •Tłuszcze nasycone 25.3g •Sól 7.4g •Węglowodany 196g
•Cukry 4.1g •Błonnik pokarmowy 31.2g



Tabela alergenów

C6p

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (6/SPK)

Tabela Alergenów

1.	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2.	Skorupiaki i produkty pochodne
3.	Jajka i produkty pochodne
4.	Ryby i produkty pochodne
5.	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6.	Soja i produkty pochodne
7.	Mleko i produkty pochodne
8.	Orzechy tj. migdały (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia exelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9.	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10.	Gorczyca i produkty pochodne
11.	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12.	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO ₂
13.	Łubin i produkty pochodne
14.	Mięczaki i produkty pochodne

Średnie wartości odżywcze na posiłek w jadłospisie:

•Energia 2154.4kcal •Energia 8942.6KJ •Białko 95.9g •Tłuszcz 88.8g •Tłuszcze nasycone 24.7g •Sól 5.9g •Węglowodany 236.2g •Cukry 6.7g •Błonnik pokarmowy 35g